

# Table des matières

Préface de Pierre Lucas .....	9
Avant-propos .....	13
Quelques conseils de lecture .....	17
<i>Un livre construit comme une maison</i> .....	17
<i>Prenez note au fil de votre lecture</i> .....	17
<i>L'importance de pratiquer, pratiquer et encore pratiquer</i> .....	18
<i>Avant de partir en voyage, connaître la destination</i> .....	19
<b>PARTIE 1 - LA VOIX, AU CŒUR DE LA VIE .....</b>	<b>23</b>
Chapitre 1 – Les principes qui sous-tendent mon approche .....	25
<b>UN ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE .....</b>	<b>25</b>
<i>Une bonne compréhension du fonctionnement de notre corps</i> .....	27
<i>L'écoute comme prérequis indispensable</i> .....	28
<i>Une pratique régulière de l'introspection et de l'auto-observation</i> .....	29
<i>Se laisser inspirer pour mieux inspirer</i> .....	33
Chapitre 2 – L'importance de la voix dans notre vie .....	39
<b>ACCORDAGES ET DÉACCORDAGES DE SOI ET DE SA VOIX .....</b>	<b>40</b>
<i>(Dés)accordage du corps</i> .....	42
<i>(Dés)accordage des émotions</i> .....	45
<i>(Dés)accordage des pensées</i> .....	49
<i>(Dés)accordage relationnel</i> .....	51
<i>(Dés)accordage spirituel</i> .....	53
<b>LA VOIX, DU DÉBUT À LA FIN DE LA VIE .....</b>	<b>54</b>

<b>PARTIE 2-LA VIE DE LA VOIX</b> .....	<b>57</b>
Chapitre 3 – L’écoute : la toute première accordeuse .....	59
<b>AU COMMENCEMENT ÉTAIT L’OREILLE</b> .....	<b>61</b>
<b>L’OREILLE, MODE D’EMPLOI</b> .....	<b>66</b>
<i>L’oreille externe</i> .....	68
<i>L’oreille moyenne</i> .....	69
<i>L’oreille interne : le vestibule</i> .....	70
<i>L’oreille interne : la cochlée</i> .....	71
<b>COMMENT MIEUX S’ÉCOUTER ?</b> .....	<b>75</b>
<i>S’écouter commence par écouter son corps</i> .....	75
<i>S’écouter, c’est également écouter ses émotions</i> .....	77
<i>S’écouter, c’est aussi appri-voix-ser les pensées</i> .....	83
<b>VOTRE ÉCOUTE EST LA FONDATION DE VOTRE VOIX</b> .....	<b>87</b>
<b>MIEUX S’ÉCOUTER POUR MIEUX ÉCOUTER LES AUTRES</b> .....	<b>88</b>
<b>MIEUX S’ÉCOUTER POUR MIEUX ÉCOUTER LE MONDE</b> .....	<b>95</b>
Chapitre 4 – Le souffle, source de vie et de voix .....	99
<b>NOUS RESPIRONS MAL !</b> .....	<b>102</b>
<b>L’INFLUENCE DE LA RESPIRATION SUR LES ÉMOTIONS</b> .....	<b>107</b>
<b>LA SYMBOLIQUE DE LA RESPIRATION</b> .....	<b>109</b>
<b>RESPIRER ENSEMBLE, POUR QUOI FAIRE ?</b> .....	<b>111</b>
<b>PETITE LEÇON D’ANATOMIE</b> .....	<b>113</b>
<i>Le diaphragme, au cœur de la respiration</i> .....	116
<i>Faut-il respirer « par le ventre » ?</i> .....	118
<b>COMMENT AMÉLIORER SA RESPIRATION ?</b> .....	<b>120</b>
<i>Inspirer et expirer par le nez</i> .....	120
<i>Juste être conscient-e de sa respiration</i> .....	123
<i>Deux mises en pratique concrètes de respiration pour le quotidien</i> .....	125
<i>Pratiquer la cohérence cardiaque</i> .....	126
<i>Apprendre la coordination respiratoire</i> .....	126
<i>Maîtriser le souffle</i> .....	128
<i>Respirer et se développer personnellement</i> .....	129

Chapitre 5 – Le parfait désaccordeur : le cri .....	133
<b>LE CRI, EXPRESSION PHYSIQUE D'UN RESENTI</b> .....	133
<b>LE CRI ET LE CYCLE DE LA VIE</b> .....	135
<b>LE CRI VOLONTAIRE ET ENCADRÉ</b> .....	138
<b>LE CRI, FONCTION SOCIALE</b> .....	140
<b>LE CRI NUIT À LA SANTÉ</b> .....	141
Chapitre 6 – L'accordeuse visible : la dynamique posturale .....	145
<b>L'IMPORTANCE DE LA POSTURE PHYSIQUE SUR LA SANTÉ VOCALE</b> ....	146
<b>EXPLORER LA DYNAMIQUE POSTURALE</b> .....	149
<i>Proprioception erronée, quand tu nous tiens !</i> .....	149
<i>Reprogrammer notre posture</i> .....	151
<i>L'influence du stress sur notre posture</i> .....	154
<i>Être humain, être debout, être assis, être couché, être à l'écoute</i> .....	154
<b>MA POSTURE, TA POSTURE, SA POSTURE,...</b> .....	162
<b>L'IMPACT DE MA DYNAMIQUE POSTURALE SUR MON ATTITUDE</b>	
<b>ET MA VOIX</b> .....	166
Chapitre 7 – L'accordeur précis : l'appareil vocal .....	175
<b>L'ANATOMIE DE LA VOIX</b> .....	176
<i>Le larynx</i> .....	177
<i>Le pharynx</i> .....	183
<i>La bouche</i> .....	184
<i>Le nez</i> .....	185
<i>Comment l'air influence la voix</i> .....	186
<b>LES PARAMÈTRES DE LA VOIX</b> .....	188
<i>Le timbre</i> .....	188
<i>La hauteur</i> .....	189
<i>L'intensité ou volume de la voix</i> .....	190
<i>Le rythme</i> .....	190
<i>La fluidité</i> .....	191
<i>La durée</i> .....	191

**PARTIE 3-LA VOIX AU SERVICE DE LA VIE ..... 195**

**Chapitre 8 – Chanter un peu, beaucoup, passionnément ..... 197**

**CHANTER EST BON POUR LA SANTÉ ! ..... 198**

*La voix, clé d'activation du cerveau ..... 198*

*La musique et le chant : neurostimulateurs et neuroprotecteurs ..... 200*

*La pratique du chant augmente les capacités cognitives ..... 202*

*Bienfaits émotionnels et immunitaires du chant ..... 203*

*Chanter a un effet vibratoire stimulant ..... 204*

*Chanter stimule la charge corticale ..... 205*

**CHANTER, (RES)SOURCE DE MIEUX-ÊTRE POUR SOI ..... 206**

*Chanter la vie pour mieux la vivre ..... 207*

*Non, vous ne chantez pas faux ! ..... 208*

*Le chant : une (res)source de mieux-être avec soi ..... 210*

**CHANTER, (RES)SOURCE DE MIEUX-ÊTRE ENSEMBLE ..... 213**

*S'écouter, ensemble ..... 213*

*S'émoi-voix-r ensemble ..... 214*

*Se voix-r ensemble ..... 215*

*Voix-yager dans le toucher, ensemble ..... 215*

*Se dé-voix-ler pour chanter ensemble ..... 217*

**Chapitre 9 – Libérée, la voix s'empuissante ..... 221**

**LIBÉRER SA VOIX EN RESPIRANT MIEUX ..... 221**

*Une méthodologie : la coordination respiratoire MDH™ ..... 221*

*Un outil : le LaxVox® ..... 222*

**LIBÉRER SA VOIX GRÂCE AUX 12 BOUCLES-CLÉS AUDIO-CORPORO-  
PHONATOIRES ..... 225**

*Quelques précautions et conseils avant la mise en pratique ..... 227*

*1. La boucle-clé lombo-sacrée ..... 229*

*2. La boucle-clé thoracique ..... 233*


*3. La boucle-clé cervicale ..... 239*

*4. La boucle-clé laryngée ..... 244*

*5. La boucle-clé pharyngée ..... 249*

*6. La boucle-clé buccale ..... 252*

*7. La boucle-clé nasale ..... 254*

8. La boucle-clé faciale .....	254
9. La boucle-clé gestuelle .....	257
10. La boucle-clé récurrentielle .....	259
11. La boucle-clé mandibulaire .....	260
12. La boucle-clé linguale .....	262
<b>ACCORDÉE, MA VOIX SE LIBÈRE</b> .....	<b>265</b>
<b>DÉ-VOIX-LER LA PAROLE</b> .....	<b>267</b>
<i>Quand le langage se développe</i> .....	267
<i>Optimiser sa communication en voix parlée</i> .....	269
<i>Prendre la parole en public</i> .....	270
<i>La voix parlée artistique</i> .....	271
<i>La voix parlée en soutien de la voix chantée</i> .....	273
<i>La voix pour mieux prendre sa place dans la vie</i> .....	274
<i>Dé-couvrir sa voie par la voix</i> .....	277
<i>La voix haute qui guérit</i> .....	277
<b>Chapitre 10 – Appri-Voix-Ser notre finitude</b> .....	<b>281</b>
<b>POURQUOI SE PENCHER SUR LA QUESTION DE LA MORT ?</b> .....	<b>281</b>
<b>QUELLE VOIX FACE À LA FIN DE VIE ?</b> .....	<b>292</b>
<i>Une angoisse universelle qui ne demande qu'à s'ex-primer</i> .....	292
○ <i>Appri-voix-ser la finitude</i> .....	294
○ <i>Mettre la mort en voix, au nom des enfants</i> .....	296
<i>Porter la voix des mourant-es</i> .....	299
○ <i>Écoute et mise en voix pendant les derniers instants de la vie</i> .....	300
○ <i>Accompagner l'appri-voix-ement de la mort à son approche</i> .....	302
○ <i>Être dans la présence vibrante auprès de la personne mourante</i> .....	304
<i>La voix de l'endeuillé-e</i> .....	306
○ <i>Les conséquences du deuil</i> .....	306
○ <i>Quand la mort est violente, soudaine et que l'on reste sans voix</i> .....	310
○ <i>Dé-voix-ler le deuil</i> .....	312
<b>Conclusion</b> .....	<b>319</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>320</b>
<b>Les interviewé-es  par ordre alphabétique</b> .....	<b>322</b>
<b>Ressources</b> .....	<b>326</b>

## Préface de Pierre Lucas

Lorsque Sophie m'a demandé si je voulais bien lui faire l'honneur de préfacer le livre que vous tenez entre les mains, nous nous trouvons parmi les chevaux, occupés à en prendre soin.

C'est donc spontanément et sans trop réfléchir que je lui ai répondu que tout l'honneur était pour moi et que je lirais son opus avec beaucoup de joie et de curiosité.

C'est un fait : je n'y connais rien à tout ce qui touche à la physiologie ou à la biologie de l'oreille, de la bouche et de tous les organes qui font que la voix existe. Quant au souffle et aux techniques de respiration, je les pratique de temps en temps, mais de façon bien plus intuitive qu'autre chose.

C'est donc une espèce de sentiment d'imposture qui m'a accompagné pendant que je lisais les pages du livre de Sophie. Quand je lui ai fait part de cette sensation d'illégitimité – nous nous trouvons alors parmi les chiens, un signe que l'animalité était au centre de notre rencontre ? – et lui ai demandé pourquoi elle avait pensé à moi plutôt qu'à une ou un spécialiste de la voix pour préfacer son œuvre, sa réponse a été instantanée : moi aussi, j'accompagnais les autres à « s'accorder à la vie » en tant que coach et thérapeute, et j'étais par ailleurs un « musicien intuitif ».

C'est donc à partir de cette double identité que j'ai accepté d'écrire – en toute humilité – ces quelques lignes.

---

Avant de lire ce livre qui – disons-le d'entrée de jeu – m'a appris énormément, j'avais la croyance fortement ancrée en moi que la voix était **exclusivement** la conséquence corporelle d'un état d'équilibre ou de déséquilibre intérieur, ce que confirme d'ailleurs le travail de Sophie.

Si je le pensais avec autant de force, c'est parce que j'en ai fait l'expérience tout au long de ma vie. Au fur et à mesure de mon évolution personnelle,

ma voix a changé. Et je ne parle pas ici de la classique mue de l'adolescence. Ce que j'évoque, ce sont les moments d'errance, parfois courts, parfois longs, qui ont émaillé ma vie et qui ont fait changer littéralement ma voix, de façon perceptible et finalement assez spectaculaire, si je réécoute mes enregistrements musicaux d'il y a 30 ou 40 ans. Que ce soit le timbre, la tonalité ou d'autres critères si bien expliqués par Sophie dans ce livre, ma voix a profondément changé.

Je n'ai jamais suivi de cours de chant, ni même de respiration. J'ai pratiqué intuitivement sur la base de mes ressentis, avec comme seule guide la joie que j'ai toujours eu à chanter, que ce soit seul ou à plusieurs. Ainsi, de façon organique et intuitive, toute la machinerie décrite par Sophie jusque dans les moindres détails s'est modifiée à l'intérieur de moi pour amener ma voix à ce qu'elle est aujourd'hui. Plus douce et plus souple que ce qu'elle était quand j'avais 30 ans.

J'ai écrit récemment un livre qui s'appelle « Le TAO, ma boussole » dans lequel je confesse que j'ai été longtemps un « homme désaccordé » par la dissonance cognitive qui s'est installée au fil des années entre les différentes parties de moi : le papa, le musicien, le professionnel, le fils, le frère, et j'en passe.

Le travail que j'ai fait sur moi, en développement personnel classique, mais aussi et surtout en constellations familiales et avec les chevaux, a fait solidement bouger mon instrument de façon involontaire, mais très perceptible aujourd'hui, pour moi et pour celles et ceux qui me connaissent.

Jusqu'ici, j'avais toujours attribué ce changement uniquement au travail que j'avais fait sur moi (de façon volontaire ou subie). La voix suit la voie, sans aucune intervention volontaire.

La lecture de cet ouvrage m'a ouvert une nouvelle voie, complémentaire à celle que j'ai suivie. Un autre chemin que – sans doute un peu par paresse – j'ai totalement ignoré : en effet, Sophie explique très bien, de façon scientifique et forte de ses nombreuses formations et de son expérience personnelle et professionnelle, qu'on peut aussi **travailler** ce

merveilleux instrument qu'est la voix (qui est bien plus complexe qu'une guitare ou un piano... vous verrez).

Tout au long des pages qui suivent, Sophie nous explique comment fonctionne notre « appareil vocal » et nous partage de nombreuses pratiques permettant de le faire fonctionner autrement.

Sans oublier le lien fort qui existe entre notre corps, les émotions et les pensées, sans lequel ce travail serait sans doute voué à l'échec.

Je vous souhaite une belle lecture de ce livre qui vous ouvrira à coup sûr de nouvelles portes pour votre voix et... votre voie.

Pierre Lucas  
Co-fondateur BAO Élan Vital,  
Coach en entreprise et thérapeute familial



## Avant-propos

*La vie en elle-même est une toile vide, elle  
devient ce que vous peignez dessus.  
Vous pouvez peindre la misère, vous pouvez peindre la joie.  
Cette liberté est votre splendeur.*

Osho

Écrire un premier livre sur un sujet qui nous anime, c'est souvent écrire à propos de soi. Si ce livre a mis plus de six ans à être écrit, je sais aujourd'hui que c'en est la raison principale. Écrire au sujet de ce qui a été depuis ma naissance ma source de joie et de bonheur, ma ressource d'énergie et de réconfort, mon moyen d'expression privilégié, mon activatrice de résilience, ma frustration parfois aussi : LA VOIX... c'est certainement écrire à propos de moi.

J'ai mis de très longues années à me sentir à ma place dans ce monde. Seules de rares personnes m'ont permis de me sentir d'abord écoutée, ensuite comprise, pour qu'enfin je reconnaisse, petit à petit, que j'y avais une place. Ce monde qui m'a longtemps terrifiée, révoltée, auquel j'ai tant cherché à donner du sens...

Ma voix a été tout au long de mon existence le reflet d'un chemin parsemé de bonheurs, de malheurs et d'embûches plus ou moins grands, plus ou moins joyeux ou douloureux, dont des deuils, souvent violents. Si les bonheurs l'ont soutenue, les malheurs l'ont voilée, imprimée. « Ce qui ne s'exprime pas s'imprime », dit-on dans mon métier. Et je n'ai pas fait exception. Ma voix avait besoin de se dé-voix-ler, de s'ex-primer, de se dé-tendre<sup>1</sup>.

C'est suite à un *burn out* costaud à l'âge de 37 ans que j'ai découvert ce qu'on appelle le développement personnel. J'ai alors réalisé que j'avais un

---

<sup>1</sup> Vous verrez que j'aime jouer avec les mots : re-con-naître = naître à nouveau avec ; ex-primer = faire sortir ce qui importe ; dé-couvrir = lever ce qui couvre, protège ; dé-voiler = lever le voile ; etc.

levier d'action sur ma vie, bien plus important que je ne le soupçonnais. Si je devais résumer en une phrase ce que cette nouvelle voie m'a permis, c'est de me rappeler que « nous sommes des êtres humains et non des faire humains<sup>2</sup> ». M'engager dans cette voie-x, c'était « acquiescer à moi-même », pour reprendre l'expression de Carl Gustav Jung, un des fondateurs de la psychanalyse. Ce travail introspectif m'a fait prendre conscience de tout ce que ma voix m'avait murmuré et que je n'avais pas écouté. Et de la piètre écoute de moi dont j'avais fait preuve.

Depuis, je n'ai cessé de chercher à comprendre, observer, étudier, faire des liens, me former.

Ma voie, c'est la voix, de sa naissance à sa fin.

Maintenant, portant les cheveux gris et au début de la cinquième décennie de ma vie, je peux affirmer que j'ai appris à m'écouter et me comprendre. Je me re-connais. Je me réapproprie mes choix. Je me sens écoutée, comprise, reconnue des autres aussi. Et choisie. Aujourd'hui, je m'émerveille et souris à chaque journée, au fil de la vie qui passe. Mes coups de gueule se raréfient. J'ai appris à savourer les précieuses secondes qui s'égrènent. Je ne me bats plus pour une place, je suis à ma place. Je suis un être parmi les milliards d'autres vivants sur Terre.

Je ne cherche plus ni ma voix ni ma voie, j'ai une voix et je suis sur ma voie, en route, en mouvement. La conscience de ce qui se passe en moi à chaque instant s'accélère et me permet de choisir comment ré-agir plus rapidement. Je découvre la paix, petit à petit. Tout cela, en continuant à apprendre, à acquérir des connaissances, expériences, pratiques. Tout en restant curieuse. Je continue de me laisser inspirer par certain-es. Et j'essaye humblement de partager mon expérience et d'inspirer à mon tour.

À travers ce livre, je souhaite transmettre la passion qui m'anime pour la VOIX, et qui, depuis aussi loin que je m'en souviens, a été ma plus fidèle source et ressource, mon baromètre et ma boussole. Et aussi, comment la (ré)apprivoi(x)ser, tout au long de la vie.

---

<sup>2</sup> Dixit Sandrine Dehelt. Elle accompagne les personnes pour leur permettre d'être mieux alignées, centrées, ancrées et en contact avec leurs ressources et leurs potentiels. sandrinedehelt@gmail.com

Au fil des pages, je vous invite à (re)dé-couvrir ce son qui est unique à chacun de nous : la voix. Et je vous propose d'explorer sa parfaite résonance avec tout ce que vous étiez, êtes et serez, dans votre corps, vos émotions, vos pensées, vos relations. Pour qu'elle devienne votre meilleure alliée.

J'ai cette conviction qu'il est possible de **faire de sa vie une œuvre d'art**<sup>3</sup> de façon très concrète. Une œuvre d'art en mouvement continu, vivante et vocale.

Tout le monde est concerné par ce livre parce que (presque) tout le monde a une voix, tout le monde a une vie et tout le monde finira par mourir.

Cependant, il s'adresse en priorité à toute personne qui a déjà goûté (un peu, beaucoup, passionnément) au développement personnel et qui a un intérêt ou une curiosité pour la voix parlée et/ou chantée. Il s'adresse également à tout individu passionné par la voix, qu'il en ait fait son métier ou non, et qui est intéressé par le développement personnel. Je souhaite explorer et partager avec vous le pont entre ces deux mondes qui sont les miens.

J'ai conçu ce livre en trois parties.

La première présente en quoi la voix est au cœur de la vie. Je me permettrai, dans un premier temps, de vous exposer ce qui caractérise mon approche, pour une meilleure compréhension du reste de la lecture. Dans un deuxième temps, nous aborderons l'importance de la voix dans notre vie, au niveau corporel, émotionnel, des pensées, relationnel, ainsi que spirituel, depuis le ventre de notre mère jusqu'à notre dernier souffle.

La deuxième partie raconte la vie de la voix. À l'origine de la voix, il y a l'écoute. Sortis du ventre de notre mère, nous prenons une première inspiration, puis expirons : c'est sur le souffle que se pose la voix. Puis notre premier son, le cri. Les mois et les années passant, notre dynamique posturale va impacter l'écoute, la respiration, et la voix émise par le corps-instrument. Enfin, parce qu'avant d'utiliser un outil ou un instrument, il est utile de connaître un minimum de sa composition, nous explorerons l'appareil vocal et ses paramètres.

<sup>3</sup> Dixit HADDAD, Martine, psychothérapeute, Belgique.

La troisième partie est le point d'orgue de cet ouvrage : la voix au service de la vie. J'espère vous communiquer l'envie de chanter, pour tous les bienfaits que cela apporte. Je vous transmettrai aussi des outils pour libérer votre voix chantée d'une part, et parlée d'autre part.

Enfin, parce que mon approche est holistique et qu'elle s'applique tout au long de la vie, parce que la naissance et la mort de la voix sont intrinsèquement liées au cycle de la vie et parce que cela fait partie de mon histoire, le dernier chapitre s'attardera à l'importance de la place de la voix en fin de vie et autour de la mort.

Ce livre est un condensé de plus de 50 années de vie d'apprentissages, de connaissances, de mises en pratique, de rencontres, d'expériences personnelles et professionnelles, particulièrement en tant qu'accompagnante (coach & art-thérapeute par le corps et la voix) en développement personnel.

Aussi, j'ai rencontré et interviewé plus de septante personnes dans le cadre de ce livre. Initialement, je voulais m'assurer que la voix était une ressource autant pour les autres que pour moi. Et puis, j'y ai pris goût, à écouter ces histoires de voix et de vie des un-es et des autres, que ce soient des professionnel·les de l'accompagnement et/ou de la voix ou de simples témoins de la vie. Et j'ai laissé la vie, l'art des rencontres<sup>4</sup>, mener mes oreilles. Vous retrouverez le nom de toutes les personnes interviewées dans les dernières pages.

Quand je les cite, vous les reconnaîtrez au pictogramme .

Enfin et surtout, je souhaite que vous expérimentiez la puissance de votre voix. Le livre est parsemé de mises en pratique et d'exercices d'introspection qui vous aideront tout d'abord à re-écouter votre réalité corporelle (physique et physiologique), émotionnelle, mentale et relationnelle au travers de votre voix. Et ensuite à ré-aligner ces différents aspects de votre vie au quotidien pour mieux être à chaque instant avec vous-même et avec les autres.

Je suis intimement convaincue que **votre voix sera d'autant plus belle qu'elle s'accorde à votre être et à chaque instant de votre vie.**

**Ensemble, faisons de votre voix une œuvre d'art !**

---

<sup>4</sup> Expression de Vinicius de Moraes, poète brésilien.



## Chapitre 1



# Les principes qui sous-tendent mon approche

*Pourquoi philosopher alors qu'on peut chanter ?*

Georges Brassens

Mon approche de quoi ? Pas simple quand on écrit un livre qui parle de soi, de sa voie et de sa voix, de répondre à cette question. Je me centrerai ici sur ce qui importe dans mon approche en tant qu'accompagnante d'êtres humains, le « comment j'accompagne ».

---

### UN ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE

---

L'être humain est une merveille à la fois simple et complexe, du début à la fin de sa vie.

J'aime l'aborder de façon holistique. « Holos » en grec veut dire « le tout ». Une approche de l'humain holistique est une approche de la personne dans sa globalité, en incluant sa corporalité, ses émotions, son état d'esprit et même une dimension spirituelle.

J'ai la conviction que l'humain est un tout indivisible. On parle d'ailleurs d'« individu ». Étymologiquement : qui ne peut être divisé au risque d'être détruit. Commencer un accompagnement avec une personne uniquement au niveau de ses pensées, sans prendre en considération sa corporalité, ses émotions et son expression vocale et verbale, ne fait tout simplement pas sens pour moi, tout comme si on l'appréhendait uniquement au niveau physique/physiologique ou émotionnel d'ailleurs.

Aborder la personne de façon holistique, et particulièrement le sujet de la voix humaine, exige une approche à la fois générale et spécifique. J'ai choisi d'aborder ce sujet selon cinq dimensions humaines en identifiant pour chacune les possibles (dés)accordages :

1. Physique/physiologique/sensoriel = corps
2. Émotionnel (je reviendrai sur la notion d'émotion)
3. Psychique = pensées conscientes & l'inconscient
4. Relationnel = lien de soi aux autres
5. Et spirituel = lien de soi à quelque chose de plus grand que soi.

**De nos premières heures et jusqu'à notre dernier souffle, la voix est le miroir de notre bien-être, à tout niveau, et notre bien-être marquera aussi notre voix.** La voix est un baromètre, une boussole et une ressource du début à la fin de notre passage sur Terre. En tous cas, nous pouvons nous la ré-approprier comme telle.

J'écoute dès lors avec une saine curiosité la personne qui se présente à moi dans tout ce qu'elle est. Cela parle sans doute de mon horreur des étiquettes et des « cases ». Les modèles, qui scindent souvent, sont voués à mieux comprendre, pas à nous identifier.

C'est aussi pourquoi **j'accompagne aussi la voix dans toutes ses expressions** (écoute, souffle, cri, chant, parole), **dans toutes les dimensions humaines et à tous les stades de la vie, de la naissance à la mort.** Je précise toutefois que j'accompagne essentiellement des adultes de tout âge, exceptionnellement des ados – mon accompagnement de la voix autour de la naissance est celui de la voix des futurs ou jeunes parents.

Enfin, je fais partie des accompagnant·es de la voix qui estiment **qu'il devrait en être de la voix parlée comme de la voix chantée.** Pourquoi ? Parce que je suis convaincue que si chaque individu mettait la même attention quand il parle que quand il chante, l'écoute de soi et des autres serait démultipliée. Et en même temps, si chaque personne chantait avec la même aisance qu'elle ne parle, le chant redeviendrait naturel pour tout le monde et nous en bénéficierions tous et toutes, que l'on chante seul·e ou à plusieurs. **Parce que nous chantons avant de parler !** Les babilllements (ou la lallation) du tout petit sont bien plus proches du chant

que du langage. Vous chantiez naturellement quand vous n'aviez pas encore la capacité de réflexion d'aujourd'hui, avant même d'apprendre à articuler des sons qui sont devenus des mots.

Si j'ai appris cela sur le tard, j'ai eu la grande chance de grandir avec un amour de la voix et de la mienne que je n'ai jamais remis en question. Sans doute dois-je cela à ma Bonne-Maman, cantatrice, qui m'a gardée bébé et jusqu'à mes 3 ans, quand j'ai rejoint l'école. La légende familiale dit que seuls ses chants calmaient mes pleurs...

Quand, en cours de formation au coaching, j'ai réalisé que la grande majorité des gens n'aimaient pas ou peu leur voix et ignoraient combien elle pouvait être une fidèle amie, j'ai décidé d'en faire ma singularité dans mon métier d'accompagnante.

### |    UNE BONNE COMPRÉHENSION DU FONCTIONNEMENT DE NOTRE CORPS    |

*Prends soin de ton corps  
pour que ton âme ait envie d'y rester.*  
Proverbe hindou

Pour comprendre l'importance et l'impact de la voix chantée et parlée sur soi, que ce soit individuellement ou en collectif, il est primordial pour moi de « faire le tour du propriétaire<sup>5</sup> ». Vous connaissez le lieu où vous avez élu domicile. Que ce soit la maison où vous avez grandi ou celle que vous avez choisie plus tard, vous avez pris le temps d'explorer les pièces de la cave au grenier (ou équivalent), vous connaissez leur nombre, leurs dimensions, leur volume, leur résonance, leur luminosité... Vous leur avez attribué une fonction : pièces dites de vie, celles où se reposer, celles où pratiquer des activités, celles où stocker vos réserves,... Vous aménagez votre maison et, quand cet aménagement ne vous convient pas ou plus, vous le modifiez. Et régulièrement, vous réfléchissez à comment l'améliorer, l'optimiser.

<sup>5</sup> J'emprunte (et modifie légèrement) cette métaphore à Alexa Montani et Cécilia Knudtsen, Master praticiennes et formatrices en Coordination respiratoire MDH.



**Notre corps est la seule maison que nous sommes certain-es de garder tout au long de notre vie.** Et pourtant, force est de constater que la majorité d'entre nous ne connaît pas, plus ou pas assez sa constitution. Encore moins les fonctions spécifiques des parties de celui-ci et les liens qu'il y a entre ces différentes parties.

Mon expérience personnelle et professionnelle me conforte dans la conviction que connaître et écouter son corps est une source et une ressource extraordinaire de bien-être et d'autonomie... et souvent de guérison. Chacun-e dans la mesure de ses besoins, bien sûr, je n'invite pas à devenir expert-e en anatomie. C'est pour cela que je me forme continuellement à des approches qui proposent dès le départ une compréhension anatomique du corps et des parties du corps concernées par leur sujet. Que j'inclus dans mon accompagnement et ce livre.

Mon défi est donc de vous transmettre des notions pertinentes en matière d'anatomie (forme et structure) et de physiologie (rôle et fonctionnement) du corps, parce qu'elles peuvent être un puissant levier de changement dans votre rapport à votre corps et votre voix. Tout comme dans votre rapport à votre vie et à vous-même en général.

Et en même temps de ne pas vous assommer, si l'anatomie évoquait de désagréables souvenirs.

### | L'ÉCOUTE COMME PRÉREQUIS INDISPENSABLE |

*La voix ne peut émettre  
que ce que l'oreille perçoit.*

Alfred Tomatis

J'écrivais dans l'avant-propos qu'une de mes convictions est qu'il est possible de faire de sa vie une œuvre d'art.

Avant de commencer son activité, l'artiste apprend à écouter.

L'écoute permet l'ex-pression : faire sortir de soi ce qui « pousse » à l'intérieur. Et la voix n'est-elle pas une des plus fabuleuses façons de faire entendre (je dirais même écouter) ce qui m'habite ? Fabuleuse et pas seulement, comme nous le découvrirons au fil du livre.

L'écoute est la voie royale pour s'auto-observer. Nous y reviendrons souvent, tout (ou presque) est lié à l'écoute, dans la voix comme dans la vie.

Mentionner l'écoute dans un accompagnement de la voix revient, pour moi, à prendre le temps d'identifier vers quels résultat ou objectif vous souhaitez avancer précisément et aussi d'observer quelle est la réalité actuelle dans laquelle vous vous exprimez (notamment vocalement). C'est refuser de donner une recette toute faite qui fonctionnera certainement pour un certain pourcentage des lecteur-rices, mais pourrait aller jusqu'à en blesser d'autres. C'est ne pas se ruer vers un résultat en cherchant les raccourcis qui ne permettent pas un résultat pérenne.

Et je parle en connaissance de cause, les rares fois où j'ai perdu ma voix (aphonie), c'est parce que j'ai foncé dans du « faire » sans prendre le temps d'être à l'écoute de mon corps, de mes émotions, de mes « petites voix » qui me veulent du bien. Bon nombre ont vécu la même expérience.

Aborder l'écoute quand le sujet est la voix, c'est admettre que l'émission vocale ne vient pas seulement des cordes vocales, mais bien du corps tout entier, que les émotions qui nous traversent la teintent continuellement, que nos pensées, notre disposition et notre présence aux autres l'influencent également. C'est tout l'objet de ce livre.

| **UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE** |  
| **DE L'INTROSPECTION ET DE L'AUTO-OBSERVATION** |

*Tout commence par la conscience de soi.*

Carl Gustav Jung

Pour illustrer mon travail, j'utilise souvent la métaphore de l'arbre. Si vous êtes un arbre avec deux branches principales, une professionnelle et une privée, vous venez à ma rencontre pour « travailler » une de ces branches. Moi, je vous accompagne pour descendre dans le tronc, VOTRE tronc. Pour observer ce qui y bouge, ce qui y est figé. Pour choisir si et où vous voulez remettre du mouvement. Et je vous accompagne aussi pour traduire ces choix en « comment ». Bien sûr, vous aurez aussi, si vous insistez, des « trucs et astuces »... mais ceux-ci ne seront efficaces que si vous écoutez au préalable ce qui se passe en vous.

## Chapitre 2



### L'importance de la voix dans notre vie

Depuis l'aube de l'humanité, le chant et le discours ont été des compagnons essentiels de la vie humaine. Du doux chant des ancêtres autour du feu aux mélodies rythmées contemporaines de nos grandes villes, l'expression vocale transcende les frontières du temps et de l'espace, reliant les cultures du monde entier dans une symphonie universelle de créativité et de communication.

Dans chaque coin de la planète, les traditions orales ont été le berceau où les récits, les légendes et les savoirs ont été transmis avec passion et enthousiasme de génération en génération. Le chant, avec sa capacité à toucher l'âme humaine, est devenu le véhicule par excellence pour passer les émotions les plus intenses, quelles qu'elles soient. Les rituels religieux, les célébrations festives, les rassemblements – tous ont été enrichis et magnifiés par **la puissance du chant et du discours**. Dans chaque culture, l'un et l'autre revêtent des formes et des significations uniques, mais **leur essence demeure universelle : celle de connecter les individus les uns aux autres**, de donner voix à leurs aspirations les plus profondes, et de célébrer la diversité de l'expérience humaine.

Le chant et le discours apportent d'innombrables bienfaits à nos vies, tant sur le plan individuel que collectif, en nourrissant notre esprit, en guérissant nos blessures et en célébrant notre humanité commune. Que ce soit en cachette ou en public, nous ressentons un bien-être corporel, une multitude d'émotions et particulièrement du plaisir à « déclamer » et encore plus à chanter. Et encore davantage à plusieurs !

Comment expliquer ce phénomène ? Que se passe-t-il donc en nous qui permette d'atteindre un tel mieux-être à tous niveaux ? Pourquoi la voix, et particulièrement le chant font-ils tellement de bien et fascinent-ils tant ?

---

## ACCORDAGES ET DÉSACCORDAGES DE SOI ET DE SA VOIX

---

*La voix de votre cœur  
vous mène sur la bonne voie.*  
Julia Cameron

Selon moi, dès qu'il y a une crispation, un blocage, une croyance, une émotion non exprimée ou bloquée, nous sommes en quelque sorte en danger de mort. Parce que ce qui ne bouge pas est mort. Or, j'ai la conviction que tout·e accompagnant·e se doit d'aider à remettre du mouvement, de la circulation, de la vie là où il n'y en a plus. Pour que l'être tout entier puisse s'accorder et émettre harmonieusement vers le reste du monde.

Parcourir les différentes significations du verbe accorder facilite la compréhension de la teneur de ce livre. J'ai choisi ce verbe pour sa référence musicale et aussi parce qu'il implique une notion d'équité entre les éléments qui cherchent à s'accorder.

Chanteuse dans l'âme, il va de soi que le premier sens de ce verbe qui m'est venu à l'esprit est celui de l'accordage de l'instrument « voix », dans son entièreté. Il s'agit de mettre en harmonie, de régler les fréquences de tous les éléments qui l'influencent. Tout comme l'instrumentiste va jouer quelques notes et, si elles ne sonnent pas « juste », va accorder les éléments qui permettent d'ajuster cette note. Je pourrais m'arrêter là.

Et en même temps, accorder veut aussi dire « admettre, reconnaître ». Et j'aime le mot re-con-naître : naître à nouveau avec ce qui est là. S'accorder intérieurement pour que la voix soit en harmonie avec la vie, n'est-ce pas permettre à l'une de renaître à chaque instant de l'autre ? La vie est mouvement, est transformation, est changement constant. Et

la voix s'adapte, fluctue en fonction de ma façon de vivre. **Je m'accorde et me désaccorde au gré de la vie et ma voix révèle cet état.** Accorder sa voix à la vie, c'est régler la fréquence mouvante, changeante de l'une sur l'autre, c'est admettre qu'elles sont intrinsèquement liées et constamment en transformation ; c'est s'offrir le temps de l'inspiration, le temps de l'introspection, pour pouvoir aller vers l'expiration, l'ex-pression de son monde intérieur vers le monde extérieur. Et ces mondes sont constamment en évolution, en métamorphose. Parce qu'ils sont vivants.

S'accorder, c'est aussi « se donner »... une pause, un moment, du temps.

Et le temps qui passe, n'est-ce pas la vie qui passe ? Nous « mesurons » la durée d'une vie à partir d'une date, d'une heure de naissance... et nous clôturons cette mesure par une date et une heure de décès. Vie et temps sont intrinsèquement liés, comme je le rappelle dans mes accompagnements. Gérer son temps, c'est décider que faire de sa vie, c'est décider que et qui être ! S'accorder du temps, c'est s'autoriser à être dans la vie, en vie. C'est apprendre à accorder Chronos et Kairos : le temps horloger, calendrier, et l'opportunité, à saisir dans l'instant.

S'accorder une pause... La pause en musique, n'est-elle pas le silence ? Et le silence – l'absence de son –, n'est-il pas ce qui vient une fois que la vie nous quitte ? Silence de mort et silence de vie, puisqu'en chant, le silence de la partition permet au chanteur de reprendre son souffle, de se laisser inspirer.

#### SAVIEZ-VOUS QUE

J'entends par « silence » l'absence de sons indésirables, telle que la définition de l'acoustique le propose. L'absence de sons audibles n'existe pas dans la nature. Les « bulles de silence » et autres accessoires *soundproof* (à l'épreuve du son) que l'on trouve aujourd'hui sont créés artificiellement à l'aide de systèmes anti-bruit... Notez que le silence absolu sous la contrainte a un impact psychologique non négligeable<sup>13</sup>.



<sup>13</sup> Plus d'infos ici : [www.futura-sciences.com/sante/actualites/psychologie-silence-rend-il-fou-deux-anciens-detenus-temoignement-exclusivite-futura-109757/](http://www.futura-sciences.com/sante/actualites/psychologie-silence-rend-il-fou-deux-anciens-detenus-temoignement-exclusivite-futura-109757/)

« Après ce qu'on pourrait appeler une belle carrière (...), j'ai réalisé à 39 ans que j'étais un homme désaccordé. Mes cordes intérieures sonnaient faux. Tout comme mes cordes vocales qui n'en étaient que la prolongation », écrit Pierre Lucas au tout début de son livre<sup>14</sup>. Il a pris le temps de se ré-accorder.

Que vous vous sentiez fortement ou légèrement désaccordé ou simplement que vous ayez envie d'éviter de l'être, ce livre vous propose une voie pour accorder votre voix.

Tout cela ne peut se faire sans écoute. Écoute de soi pour commencer, comme déjà évoqué.

S'écouter, c'est avant tout poser son attention sur ce qui se passe. S'observer. En essayant d'être aussi spécifique et précis que possible. C'est ce que je vous invite à faire dès maintenant : vous auto-observer, dans toutes les dimensions de votre humanité.

Concrètement, c'est par une série de questions que je vous propose, dans les pages qui suivent, de prendre conscience des liens entre ces différents aspects de vous-même et votre production vocale, autrement dit votre vocalisation.

## | (DÉS)ACCORDAGE DU CORPS |

L'objectivité de l'anatomie permet une meilleure compréhension de l'impact du bien-être corporel sur votre voix et en quoi celui-ci amène à un accordage (ou désaccordage en cas de mal-être) de celle-ci. D'où, l'intérêt de connaître et comprendre les bases du mécanisme physiologique de la voix et de ce qui l'influence, ce que nous approfondirons plus loin.

Observez-vous lorsque vous ressentez une sensation physique confortable ou inconfortable. Observez d'une part votre écoute et d'autre part votre voix.

Le corps perçoit les informations de l'environnement 24 h sur 24, 7 jours sur 7. Nous sommes construits pour *scanner* non-stop notre environnement

---

<sup>14</sup> LUCAS Pierre, « Le Tao, ma boussole », Bookelis, 2024, 212 p., p.9

## Chapitre 3



# L'écoute : la toute première accordeuse

*Mal écouter, écouter de façon sélective ou pas du tout,  
c'est entraver notre intelligence du monde  
et nous priver du meilleur de nous-mêmes.*

Kate Murphy<sup>16</sup>

Alfred Tomatis a été le premier à démontrer qu'il existe un lien particulier entre l'écoute et l'émission vocale. L'audition est une captation sensorielle et passive qui est vérifiée par le bilan auditif que fait un·e médecin spécialiste<sup>17</sup>. L'écoute est une sélection des sons sur lesquels le cerveau va poser son attention. Nous pouvons avoir une très bonne audition et en même temps une piètre écoute. Ainsi, **les fréquences sonores que nous percevons avec notre oreille vont impacter les fréquences sonores que la voix va pouvoir émettre.**

Il est de notoriété commune aujourd'hui que l'oreille se développe d'autant plus musicale que la personne est baignée dès son plus jeune âge dans des chants et musiques de styles variés, stimulant ainsi son écoute. Ces variations de styles peuvent se produire à différents niveaux : structure rythmique et tempo (= vitesse), tonalité et variation de hauteurs de son au sein du morceau, mélodie et harmonie (= ensemble d'accords), voix et instrumentation, structure musicale du morceau, paroles et thème, influences culturelles, voire historiques, etc.

---


<sup>16</sup> « Tendez l'oreille ! », *op. cit.*, p. 14

<sup>17</sup> ORL = Oto-rhino-laryngologue en Belgique ou Phoniatre en France, en Suisse et au Canada.

## Chapitre 4



# Le souffle, source de vie et de voix

*J'invite à prendre conscience  
qu'on est traversé par le souffle  
et que c'est un cadeau  
parce qu'un jour il va s'arrêter.*  
Véronique Grandjean 

Je ne peux décemment écrire au sujet de la voix sans évoquer la respiration, puisqu'elle est à **l'origine du souffle sur lequel vient se poser la voix**. L'inspiration est la première chose que nous faisons en sortant du milieu liquidien de l'utérus pour arriver dans le milieu aérien lors de notre naissance à la vie. Et l'expiration est la dernière chose que nous ferons quand notre heure sera venue.

Il est dit que, déjà pendant la vie intra-utérine, le fœtus calque le rythme de sa « respiration » sur celui de sa mère. Dès la 15<sup>e</sup> semaine, le fœtus a des mouvements proches de ceux de la respiration, d'ouverture et fermeture de la cage thoracique. Ces mouvements vont s'agrandir et s'affiner au fur et à mesure des semaines de vie utérine jusqu'à la naissance. Premiers mouvements, premiers rythmes... Si les poumons ne fonctionnent pas avant la naissance, ils absorbent néanmoins le liquide amniotique. En ressortant des poumons, celui-ci peut générer des contractions dans le diaphragme, principal muscle inspirateur (cf. Figure 2), ce qui est communément appelé le hoquet du bébé *in utero*. Premières modulations de rythme... C'est de cette manière que le fœtus se prépare à la naissance en « entraînant » son diaphragme, principal muscle de la respiration, à la première goulée d'air. Premières répétitions...



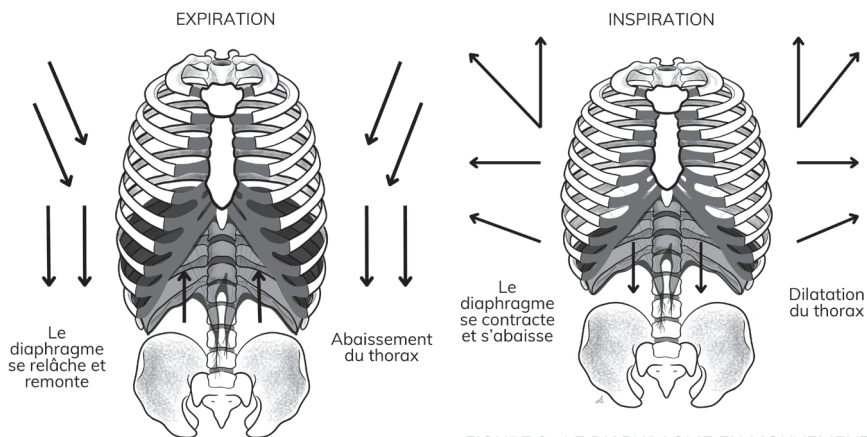


FIGURE 2 : LE DIAPHRAGME EN MOUVEMENT

Sans souffle, pas de vie.

Le nouveau-né, une fois passée la voie étroite du bassin de sa mère, inspire à pleins poumons. En fait, c'est plutôt l'air qui, avec sa pression, s'engouffre et déplie les sacs pulmonaires. Je ne peux m'empêcher de me dire que ce doit être violent comme sensation ! Si la nature a fait que nous ne nous souvenons pas de la naissance, est-ce parce qu'elle est trop douloureuse ? C'est l'air sous pression qui va faire vibrer les cordes vocales et c'est la position de celles-ci qui créera une mise en voix... ou pas. Première mélodie...

Le souffle est la source d'énergie de la voix. Comme le décrit Robin De Haas, « il fournit l'air qui, comme l'essence d'une voiture, est le matériel à comprimer qui composera le son de base<sup>44</sup>. »

Sans souffle, pas de voix.

L'émission vocale, parlée et chantée, et la respiration sont inséparables. On pourrait presque dire : « Parle-moi (ou chante-moi) et je te dirai comment tu respirez. » « Le chant ne peut être généreux s'il n'y a pas de bonne respiration », disait d'ailleurs Tomatis. Toutes deux à la base de la vie, toutes deux des mouvements du vivant.

<sup>44</sup> DE HAAS Robin, « La voie de la voix », Éditions Favre, Lausanne 2015, 255 p., p. 13

# 3

## LA VOIX AU SERVICE DE LA VIE

Nous voici au point culminant de cet ouvrage : la voix au service de la vie. Maintenant que les fondations de votre expérience vocale sont bien en place, que vous avez travaillé votre écoute, exploré votre respiration, pris conscience de la non-nécessité du cri sauf en cas d'urgence, re-visité votre dynamique posturale, réfléchi à vos attitudes et que vous connaissez votre appareil vocal, attelons-nous à l'émission vocale en tant que telle. Autrement dit, consacrons-nous à présent à l'ex-pression de la corporalité, des émotions et des pensées – idéalement toutes accordées – au moyen de la voix. Et des rôles merveilleux de la voix, à la fois baromètre, boussole et ressource au quotidien. Du début à la fin de la vie. Car nous aborderons également le sujet de la voix autour de la fin de vie, de la mort et du deuil dans le dernier chapitre de ce livre.

Nous commencerons par parcourir les bénéfiques de la voix chantée – car elle prime dans notre histoire de vie sur la parole – tant au niveau physique et physiologique qu'émotionnel, psychique et relationnel (Chapitre 8).

Le Chapitre 9 vous proposera des clés et de nombreux exercices et réflexions pour libérer la voix chantée et parlée. En effet, dans ma pratique, j'utilise, en conscience, trois types de voix :

1. La voix parlée « courante » – c'est-à-dire votre voix de tous les jours, habituelle ;
2. La voix parlée déclamée ou artistique – c'est-à-dire celle lors de la prise de parole en public sous toutes ses formes ;

3. La voix chantée, dans quelque environnement que ce soit – chez soi ou sur scène.

**Tout ce que je vais vous proposer pour la voix chantée** (développement de l'écoute, prise de conscience et travail de la respiration, libération de la voix par les boucles-clés audio-corporo-phonatoires) **se pratique pour la voix parlée déclamée ou artistique et, dans une certaine mesure, la voix parlée courante** – souvent d'ailleurs, j'amène les personnes qui viennent travailler la voix parlée à chanter ou, a minima, à allonger la voyelle, voire à déclamer.

Enfin, le Chapitre 10 est une invitation à davantage de conscience sur la fin – ça tombe bien pour un dernier chapitre ! La fin de toute chose et particulièrement de la vie. Parce que la voix, chantée particulièrement, peut être littéralement salvatrice quand on est face à la mort. Nous aborderons le sujet de la mort, mais aussi la façon dont l'humain fait face à sa finitude. Aussi parce qu'il m'importe que nous osions en parler, au nom des vivant-es, des mourant-es et des mort-es.





## MISE EN PRATIQUE 22

Faites doucement un son long ou poussez la chansonnette.

Assis-e, les deux pieds au sol, avec les angles bassin-cuisse, cuisse-mollet, cheville-pied à 90°, idéalement sur un gros ballon ou à défaut sur un tabouret ou une chaise, bougez lentement votre bassin à gauche, à droite, en avant, en arrière, en le faisant tourner de droite à gauche vers l'avant, puis vers l'arrière puis en faisant des tours de 360° dans un sens, puis dans l'autre. Quand vous êtes bien installé-e dans un sens avec de grands cercles, rapetissez ce dernier mouvement de façon à revenir à un tout petit cercle à peine perceptible. Observez.

Déjà ici, vous pouvez refaire votre son ou votre chanson pour observer s'il y a un changement, quel qu'il soit.

Personnellement, j'aime bien – si j'ai le temps –, faire cet exercice dans un sens puis dans l'autre, cela me permet de « réveiller » la mobilité de mon bassin de tous côtés et dans tous les sens, et j'ai l'impression que cela m'aide à être plus longtemps dans la journée consciente de cette sensation du mouvement imperceptible et continu.

Vous pouvez ensuite refaire la mise en pratique 11, 12 et 13. Observez les différences.

---

**ATTENTION** : Si vous n'avez jamais fait l'exercice qui suit, ne descendez que jusqu'au niveau des omoplates le premier jour !

---

Visualisez chacune des vertèbres. Enroulez et déroulez votre colonne très doucement, comme si vous descendiez vertèbre par vertèbre : la tête se penche, puis chacune des 7 cervicales, les 12 dorsales et les 5 lombaires, puis visualisez la légère bascule du bassin. Restez un peu tête en bas, bras relâchés. Puis remontez

tout en douceur : le bassin se redresse, entraînant le sacrum, les 5 lombaires l'une après l'autre, les 12 dorsales, les 7 cervicales et puis la tête. Observez.

Vous pouvez refaire votre son ou votre chanson pour observer s'il y a un changement, quel qu'il soit.

Redressez-vous lentement vers la position debout, les pieds parallèles écartés avec le bord extérieur au niveau des hanches, pliez légèrement les genoux, visualisez votre sacrum qui tombe derrière vos talons ou comme si vous aviez des sacs de sable qui pendent de vos fesses<sup>136</sup>. Bougez le bassin lentement à gauche – puis revenez au centre, à droite-centre, en avant-centre, en arrière-centre. Faites-le ensuite tourner de droite à gauche et de gauche à droite vers l'avant, puis vers l'arrière. Puis en faisant des tours de 360° dans un sens, puis dans l'autre. Puis en faisant le signe de l'infini (ou un huit) avec votre bassin, dans un sens, puis dans l'autre. Rapetissez ce dernier mouvement de façon à ce qu'il soit à peine perceptible. Redressez doucement vos genoux en évitant toute tension. Pensez à l'axe de votre squelette debout (cf. Figure 8 p. 152). Observez.

Refaites votre son long ou votre chanson.



### À VOS CARNETS !

Comment vous sentez-vous corporellement ?

Quelles émotions vous traversent pendant ces exercices ?

Quelles pensées surgissent ?

Qu'observez-vous dans chaque étape individuellement et dans l'enchaînement de cet exercice ?

.....

<sup>136</sup> J'emprunte cette image à Maïté Goetghebuer, sage-femme, [www.perinetre.com](http://www.perinetre.com)

## Chapitre 10



# APPRI-VOIX-SER NOTRE FINITUDE

*Si tu as marqué une ou cinq personnes, elles vivent  
avec une petite portion de ta voix à toi.*

Fred Colantonio 

Tout au long de notre vie, l'écoute, le souffle, le cri, la voix chantée et la voix parlée nous accompagnent.

Parlant de l'accordage de la voix à la vie, il est incontournable d'aborder la fin de celle-ci, inhérente au cycle de la vie : la mort. D'une part, parce que nous y sommes tous-tes confronté-es à un moment donné ou l'autre, celle d'autres et la sienne. Et d'autre part, parce que ma pratique a démontré que l'accompagnement en développement personnel par le corps et la voix peut considérablement aider l'humain à prendre conscience de, intégrer et accepter la finitude en général et la sienne en particulier.

---

### POURQUOI SE PENCHER SUR LA QUESTION DE LA MORT ?

---

Tout d'abord parce que c'est une des questions existentielles que se pose l'être humain. Et donc moi aussi. Et fort probablement vous.

Et aussi parce que la mort a fait têt et violemment irruption dans ma vie.

*On ne sait pas toujours à quel point les enfants  
gardent de leurs blessures le souvenir longtemps (...)  
Moi qui rêvais d'amour, de musique et d'espoir  
Je m'endormais cerné de frayeurs dans le noir.*

Yves Duteil